
HUBUNGAN MENGUNYAH MAKANAN DENGAN STATUS KEBERSIHAN GIGI DAN MULUT PADA MASYARAKAT KECAMATAN DARUSSALAM KABUPATEN ACEH BESAR TAHUN 2024

Dani Kintan Safitri¹, Ainun Mardiah²

Prodi Terapi Gigi Program Sarjana Terapan Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes
Aceh*

* E-mail : safitri.kintan98@gmail.com, ainunmardiah0166@gmail.com

ABSTRAK

Kata kunci:

Kebersihan gigi dan mulut
Mengunyah Makanan
OHI-S
Masyarakat

Kebersihan gigi dan mulut merupakan suatu keadaan dimana gigi geligi yang berada di dalam rongga mulut dalam keadaan yang bersih bebas dari plak, dan kotoran lain yang berada diatas permukaan gigi seperti debris, karang gigi dan sisa makanan serta tidak tercium bau busuk didalam rongga mulut. Mengunyah makanan dengan duasisi mulut bermanfaat untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan mengunyah makanan dengan status kebersihan gigi dan mulut pada masyarakat. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pada tanggal 5-11 Mei 2024 dengan populasi 890 orang dengan menggunakan rumus *lameshow*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 67 responden. Analisa data menggunakan uji statistik *chi-square*. Hasil penelitian diperoleh bahwa responden yang mengunyah satu sisi berjumlah 74,6% dan mengunyah dua sisi berjumlah 25,4% dengan dominan ohis buruk 67% dengan kriteria sedang sebanyak 21%. Hasil uji statistik *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,005 dengan $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan mengunyah makanan dengan status kebersihan gigi dan mulut pada masyarakat desa lamreh. Diharapkan kepada tenaga kesehatan gigi agar dapat memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang bahaya mengunyah satu sisi dan mengimbau masyarakat untuk mengunyah di dua sisi supaya mencegah dari masalah kesehatan gigi dan mulut.

ABSTRACT

Key word:

Oral hygiene, Chewing Food,
OHI-S, Community

Dental and oral hygiene is a condition where the teeth in the oral cavity are clean free from plaque, and other impurities that are above the surface of the teeth such as debris, tartar and food debris and do not smell bad in the oral cavity. The purpose of this study was to determine the relationship between chewing food and oral hygiene status in the community. The type of research used is analytic with a cross sectional approach. On May 5-11, 2024 with a population of 890 people using the *lameshow* formula. The sampling technique in this study was purposive

sampling technique with a sample size of 67 respondents. Data analysis using the chi-square statistical test. The results showed that respondents who chewed one side amounted to 74.6% and chewed two sides amounted to 25.4% with the dominant ohis bad 67% with moderate criteria as much as 21%. Chi-square statistical test results obtained a p-value of 0.005 with $\alpha < 0.05$. The results of the study can be concluded that there is a relationship between chewing food and oral hygiene status in the lamreh village community. It is hoped that dental health workers can provide counseling to the public about the dangers of chewing on one side and encourage people to chew on both sides in order to prevent oral health problems.

PENDAHULUAN

Kesehatan gigi dan mulut berdampak pada kesehatan tubuh secara keseluruhan, maka keduanya merupakan satu bagian kesehatan yang tidak dapat dipisahkan dari aspek lainnya. Promosi kebiasaan makan yang sehat merupakan salah satu strategi utama dalam meningkatkan kesehatan gigi dan mulut (Reca & Zahara, 2022). Satu-satunya ukuran kesehatan gigi dan mulut adalah tingkat kebersihan seseorang. Keberadaan beberapa endapan organik, termasuk pelikel, material putih, detritus, kalkulus, dan karang gigi, menunjukkan hal ini (Reca et al., 2020). "Kondisi gigi dan mulut" menggambarkan mulut seseorang yang terdiri dari karang gigi, plak, dan detritus. Plak selalu terbentuk pada gigi dan menyebar hingga menutupi seluruh permukaan gigi jika kebersihan gigi dan mulut tidak terjaga (Pariati & Lanasari, 2021).

Bila gigi bersih, bebas plak dan partikel lain seperti sisa makanan, karang gigi, dan kotoran pada permukaannya, serta rongga mulut bebas bau, maka dikatakan gigi dan mulut memiliki kebersihan yang baik (Dewi MDK dkk, 2022). Akibat dari tidak terjaganya kesehatan gusi dan gigi adalah penyakit periodontal, yang juga dikenal sebagai penyakit gusi. Hal ini disebabkan oleh akumulasi plak dan bakteri yang banyak ditemukan pada penduduk Indonesia (Prasetyowati et al., 2018).

Karang gigi, nama lain untuk kalkulus, merupakan salah satu penyebab utama penyakit periodontal. Plak tebal dan lengket yang dikenal sebagai karang gigi terbentuk pada permukaan gigi dan benda padat lainnya di mulut. Akibatnya, gigi menjadi terbuka dan berlubang. Partikel makanan dan plak menyebabkan karang gigi menumpuk dan akhirnya membesar. Ciri-ciri karang gigi adalah sebagai berikut: tepi yang tajam dan permukaan yang halus, tanda putih kekuning-kuningan, dan sampai coklat kehitaman. Efek yang ditimbulkan antara lain gigi mudah goyang, bau mulut, gusi berwarna merah, dan gusi mudah berdarah. Tidak melakukan tindakan apa pun dapat mengakibatkan gigi tanggal. Gigi tanggal dapat dihentikan dengan mencegah penumpukan plak, yang dapat dilakukan dengan menggosok gigi secara teratur (Pelealu et al., 2019).

Mengunyah pada satu sisi mulut merupakan salah satu hal yang dapat menyebabkan karang gigi. Mengunyah makanan dengan kedua sisi mulut akan lebih baik untuk meningkatkan kesehatan gigi dan mulut. Mengunyah merupakan istilah untuk metode pembersihan organik. Air liur mengalir keluar dalam jumlah banyak selama mengunyah, dan air liur ini membantu menjaga keadaan normal rongga mulut. Sisi yang digunakan biasanya akan lebih sehat dan sisi yang tidak digunakan biasanya akan memiliki lebih banyak plak atau karang gigi jika hanya satu sisi yang boleh digunakan pada satu waktu

(Sopianah et al., 2017). Terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk mengunyah pada satu sisi dapat menyebabkan radang gusi, disfungsi sendi temporomandibular, dan penumpukan plak gigi. Plak gigi adalah lapisan tipis yang melekat erat pada permukaan gigi. Mikroorganisme berada dalam matriks antarsel dan akan berkembang biak jika kebersihan gigi dan mulut diabaikan. Plak akan dibedakan menjadi bagian berwarna kuning, abu-abu kekuningan, dan abu-abu (Putri MH, 2019).

Kebiasaan seseorang, kehilangan gigi, sakit gigi karena mengunyah, gigi berlubang, dan masalah lainnya dapat menyebabkan seseorang lebih suka mengunyah di satu sisi mulutnya. Mengabaikan satu sisi mulut saat makan pada akhirnya dapat menyebabkan beban kunyahan yang tidak seimbang dan masalah berikutnya pada sendi rahang. Karena tindakan mengunyah memiliki kekuatan untuk membersihkan gigi secara alami, gigi di sisi yang berlawanan yang jarang digunakan biasanya akan lebih kotor dan memiliki banyak karang gigi (Sopianah et al., 2017).

Pengunyahan yang dilakukan pada satu sisi akan menghasilkan pembersihan secara alami, sedangkan pengunyahan yang dilakukan pada sisi yang tidak digunakan akan menghasilkan plak dan sisa-sisa makanan. Plak, yang terkadang disebut karang gigi atau kalkulus, adalah campuran air liur dan bahan kimia oral yang mengeras dan melekat pada permukaan gigi. Kalkulus biasanya berasal dari leher gigi. Kalkulus berpotensi mengubah warna mahkota gigi menjadi kuning. Saat masuk ke bawah gusi, warnanya akan berubah dari cokelat menjadi hitam (Pratiwie, 2016)

Orang sering mengalami masalah kesehatan selama masa pertumbuhan dan perkembangan mereka, terutama masalah gigi dan kebersihan mulut. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa masyarakat umum adalah kelompok yang dapat secara efektif mempromosikan kesehatan untuk menjaga kesehatan rongga mulut dan sekitarnya. Untuk meningkatkan pemeriksaan karies gigi dibandingkan dengan pemeriksaan pada usia di bawah 12 tahun, Organisasi Kesehatan Dunia menyarankan agar kelompok usia yang dinilai pada usia 15 tahun dipertimbangkan sebagai usia saat gigi permanen telah terpapar lingkungan mulut selama 3–9 tahun (Wowor, 2013).

Masalah kesehatan gigi dan mulut, khususnya karies gigi, sering kali memengaruhi sekitar setengah dari populasi dunia, menurut statistik dari The Global Burden of Disease Study 2016 (3,58 juta orang). Infeksi gusi (periodontal) adalah salah satu dari 11 jenis infeksi teratas yang terjadi di seluruh dunia. Sebaliknya, kanker mulut adalah salah satu dari tiga jenis kanker yang paling umum terjadi di Asia Tenggara.

Menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, 57,6% penduduk Indonesia menderita sakit gigi, sementara 45,3% penduduk menderita sakit gigi rusak/berlubang/sakit, dan 1,4 persen penduduk menderita tindakan pembersihan karang gigi. Namun, di Provinsi Aceh, dari masyarakat yang menderita penyakit gigi dan mulut sebanyak 55,3% di antaranya menderita sakit gigi, 47,0% menderita gigi rusak/berlubang/sakit, dan 1,2% dari masyarakat umum menderita tindakan pembersihan karang gigi.

Penelitian Yayah Sopianah dkk. tahun 2017 meneliti hubungan antara kebersihan gigi dan mulut mahasiswa tahun pertama Jurusan Keperawatan Gigi dengan kebiasaan mengunyah unilateral. Nilai p sebesar 0,004 ditemukan pada hasil uji korelasi deskriptif dengan ambang signifikansi $\alpha = 5\%$, di mana $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa di antara mahasiswa tahun pertama Jurusan Keperawatan Gigi, terdapat korelasi yang pasti antara kebiasaan mengunyah unilateral dengan kebersihan gigi dan mulut.

Berdasarkan data Puskesmas Darussalam tahun 2023 mulai dari Januari sampai dengan Desember di desa Lamreh mencatat jumlah kasus karies sebanyak 944 kasus serta jumlah penyakit gusi dan jaringan periodontal sebanyak 81 kasus. Berdasarkan data laporan Puskesmas Darussalam dapat disimpulkan masalah dengan angka tertinggi adalah karies gigi.

Mengunyah pada satu sisi dapat mengakibatkan ketidakteraturan pada sendi rahang karena ketidakseimbangan beban mengunyah. Karena proses mengunyah dapat membersihkan dirinya sendiri, biasanya plak dan karang gigi cenderung lebih mudah menumpuk saat mengunyah pada satu sisi. Lebih jauh lagi, mengunyah pada satu sisi mulut dapat menyebabkan berbagai masalah pada kesehatan gigi, terutama pada persendian. Sendi temporomandibular adalah sendi-sendi pada tubuh manusia yang terpengaruh saat mengunyah (Sopianah et al., 2017).

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “ Hubungan kebiasaan mengunyah makanan dengan status kebersihan gigi dan mulut pada masyarakat, Kecamatan Darussalam, Kabupaten Aceh Besar”.

METODE

Penelitian analitik cross-sectional ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara kebiasaan mengunyah makanan dengan keadaan kebersihan gigi dan mulut pada masyarakat Desa Lamreh dengan cara menguji korelasi antar variabel bebas dan variabel terikat. Sampel penelitian ini adalah purposive sampling . Penentuan sampel dengan menggunakan rumus lameshow, sehingga diperoleh banyaknya sampel yaitu 67 orang dengan menantukan kriteria inklusi dan eklusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian bivariat hubungan mengunyah makanan dengan status kebersihan gigi dan mulut. Setelah semua hasil responden terkumpul, dilakukan analisis data menggunakan aplikasi analisis statistik. Analisa chi square digunakan dalam penelitian ini. Tabel berikut mengilustrasikannya :

Variabel Mengunyah	Oral Hygiene Index Simplified (OHI-S)								P value
	Baik		Sedang		Buruk		Total		
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Satu Sisi	4	6	7	10,4	39	58,2	50	74,6	0,005
Dua Sisi	4	6	7	10,4	6	9	17	25,4	
Total	8	11,9	14	20,8	45	67,2	67	100	

Tabel di atas menunjukkan dari 67 responden, hasil skor OHI-S yang tertinggi ada pada responden dengan mengunyah satu sisi dengan jumlah 58,2% dalam kategori buruk. Sedangkan responden yang mengunyah dua sisi hasil OHI-S tertinggi ada pada kategori sedang dengan hasil OHI-S sebesar 10,4%. Berdasarkan hasil uji statistik Chi-square dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan mengunyah makanan dengan kondisi kebersihan gigi dan mulut masyarakat Desa Lamreh (nilai $p = 0,005$ $p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian (H_a) diterima.

Berdasarkan hasil penelitian dari 67 responden pada penelitian ini yang dilakukan untuk menganalisis hubungan mengunyah makanan dengan status kebersihan gigi dan mulut mendapati persentase responden yang mengunyah satu sisi yaitu 50 responden

(74,6%), dan mengunyah dua sisi yaitu 17 responden (25,4%) dengan OHIS dengan kategori buruk yaitu 45 responden (67%), kategori sedang 14 responden (21%) dan kategori baik 8 (12%). Mengunyah makanan terbukti berhubungan dengan keadaan kebersihan gigi dan mulut penduduk Desa Lamreh, menurut hasil uji statistik Chi-square ($p=0,005$).

Para peneliti berhipotesis bahwa ada hubungan antara cara orang mengunyah makanan dan kondisi kebersihan gigi dan mulut mereka di masyarakat, dengan mereka yang mengunyah pada kedua sisi mulut memiliki skor kebersihan mulut yang lebih baik daripada orang yang hanya mengunyah pada satu sisi. Hal ini karena sisi yang jarang digunakan untuk mengunyah akan lebih mungkin mengembangkan plak dan karang gigi karena penumpukan sisa makanan yang dihasilkan dari perilaku ini. Selain itu, sebagian besar individu masih sangat sedikit mengetahui tentang menjaga kesehatan gigi dan mulut yang baik, itulah sebabnya banyak yang terus makan pada satu sisi mulut mereka. Sedangkan mengunyah menggunakan dua sisi mulut memiliki pengaruh positif terhadap kebersihan gigi dan mulut, karena saat makanan dikunyah merata di kedua sisi, partikel makanan dan plak lebih mudah terdistribusi dan dibersihkan oleh air liur dan gerakan alami mulut. Selain itu, kebiasaan mengunyah dua sisi juga dapat mencegah ketidakseimbangan beban pada gigi dan rahang, yang berpotensi menyebabkan masalah kesehatan mulut jangka panjang.

Menjaga kesehatan gigi dan mulut juga dapat diuntungkan dengan mengunyah makanan dengan kedua sisi mulut. Mengunyah adalah proses pembersihan diri; jika Anda mengunyah di satu sisi, sisi tersebut akan dibersihkan secara alami, tetapi jika Anda mengunyah di sisi yang lain, partikel makanan dan plak akan terkumpul di sisi tersebut. Bersama dengan zat lain yang ditemukan di mulut, plak mengeras dan melekat pada permukaan gigi, membentuk karang gigi atau kalkulus. Kalkulus sering kali berasal dari leher gigi. Kalkulus berpotensi mengubah warna mahkota gigi menjadi kuning. Ketika berada di belakang gusi, warnanya berubah dari cokelat menjadi hitam (Pratiwie, 2016). Menurut penelitian dan kajian yang dilakukan di Kedung Tarukan Surabaya tahun 2022 oleh Maria Devielda Kurnia Dewi dkk., terdapat hubungan antara perilaku mengunyah satu sisi dengan indeks kalkulus remaja Karang Taruna, berdasarkan hasil penelitian. Menurut Lawrence Green dalam Notoatmodjo, (2018), kinerja seseorang dapat terganggu akibat kurangnya pemahaman. Hal ini menjadi salah satu hal yang menyebabkan seseorang sulit melakukan hal-hal yang tidak baik, seperti mengunyah satu sisi. Selain itu, mengunyah hanya pada satu sisi dapat membahayakan kesehatan gigi dan mulut seseorang (Dewi MDK dkk, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Andriana Rafika Sari dan rekan-rekannya pada tahun 2017 meneliti apakah kebiasaan mengunyah unilateral anak melanggar Oral Hygiene Index-Simplified (OHI-S). Kesimpulan penelitian menunjukkan adanya korelasi yang signifikan secara statistik antara status OHI-S siswa kelas V SDN Padasuka Mandiri III Kota Cimahi dengan kebiasaan mengunyah pada satu sisi. Mengunyah pada satu sisi mulut dapat mengakibatkan konstiksi dan kompresi sendi, yang pada akhirnya menyebabkan erosi sendi rahang. Jika hal ini terus terjadi, dapat mengakibatkan disfungsi sendi temporomandibular karena menimbulkan rasa tidak nyaman pada otot pengunyah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kebiasaan mengunyah makanan dengan kondisi kebersihan gigi dan mulut di Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar, dapat disimpulkan bahwa dengan nilai p sebesar 0,005 ($p < 0,05$) maka terdapat hubungan yang kuat antara kebiasaan mengunyah makanan dengan keadaan kebersihan gigi dan mulut pada penduduk Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, N. W. (2020). Perilaku Pasien Terhadap Upaya Pembersihan Karang Gigi Di BPG Puskesmas II Denpasar Timur. 6(2). <https://doi.org/10.14710/jpki.6.2.187-197>
- Basuni, Cholil, & Putri, D. K. T. (2014). Gambaran Indeks Kebersihan Mulut Berdasarkan Tingkat Pendidikan Masyarakat di Desa Guntung Ujung Kabupaten Banjar. *Dentino Jurnal Kedokteran Gigi*, II(1), 18–23.
- Cahyati, W. H. (2013). Papaya (*Carica Papaya*) Consumption To Reduce Debris Index Konsumsi Pepaya (*Carica Papaya*) Dalam Menurunkan Debris Index. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 127–136. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas>
- Dewi MDK dkk. (2022). Kebiasaan Mengunyah Satu Sisi Dengan Kalkulus Indeks Remaja Karang Taruna Di Kedung Tarukan Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi (JIKG)*, 3(2), 251–261. <http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/jikg/index>
- Hermanto, V. L. N., Mahirawatie, I. C., & Edi, I. S. (2021). Tingkat Kebersihan Gigi dan Mulut pada Anak Sekolah Ditinjau dari Efektivitas Teknik Menyikat Gigi Bass dan Roll. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi (JIKG)*, 3(2), 570–578. <http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/jikg/index>
- Lafif, M. Z. (2019). Hubungan Kebiasaan Mengunyah Makanan Dengan Skor Calculus Index Pada Remaja. In *Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta. Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta*.
- Pariati, & Lanasari, N. A. (2021). Kebersihan Gigi Dan Mulut Terhadap Terjadinya Karies Pada Anak Sekolah Dasar Di Makassar. *Media Kesehatan Gigi: Politeknik Kesehatan Makassar*, 20(1), 49–54. <https://doi.org/10.32382/mkg.v20i1.2180>
- Pelealu, S., Anneke, T., & Fione, V. R. (2019). Gambaran Status Karang Gigi pada Pegawai Puskesmas Batudaa Kabupaten Gorontalo Tahun 2019. *JIGIM (Jurnal Ilmiah Gigi & Mulut)*, 2(2), 44–50.
- Prasetyowati, S., Purwaningsih, E., & Susanto Joko. (2018). Efektifitas Cara Menyikat Gigi Teknik Kombinasi Terhadap Plak Indeks. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 6(1), 5.
- Pratiwie, A. A. (2016). Asuhan Keperawatan Gigi Kebiasaan Mengunyah Satu Sisi Pada Pasien Nn.Wk Diklinik Keperawatan Gigi Bandung. *Politeknik Kesehatan Bandung*.
- Reca, Mardhiah, A., & Nuraskin, C. A. (2020). Pelaksanaan Dental Health Education (DHE) dalam meningkatkan status kebersihan gigi dan mulut pada murid SDN 33 Kota Banda Aceh. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 1(2), 128. <https://doi.org/10.30867/gikes.v1i2.404>
- Reca, & Zahara, E. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Status Kebersihan Gigi dan Mulut pada Anak Umur 3-5 Tahun Gampong Peuniti Kota Banda Aceh. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 1–5.
- Sari, A. rafika, Yuniarti, & Rathomi, hilmi sulaiman. (2017). Kebiasaan Mengunyah Satu Sisi terhadap Oral Hygiene Index- Simplified (OHI-S) pada Anak-Anak. *Fakultas*

- Kedokteran Universitas Islam Bandung, 3(2), 425–430.
<https://www.onesearch.id/Record/IOS4254.123456789-11625>
- Siregar, P. T. S. (2019). Gambaran Kebiasaan Mengunyah Satu Sisi Dengan Status Kebersihan Gigi(Ohi-S) Pada Anak Remaja Di Lk II Batunadua Kecamatan Padangsidempuan Batunadua. Poltekkes Kemenkes RI Medan.
- Sompie, G., Mintjelungan, C., & Juliatri. (n.d.). Status periodontal pelajar umur 12 – 14 tahun di SMP Negeri 2 Ranoyapo Kabupaten Minahasa Selatan. 4, 2–7.
- Sopianah, Y., Nugroho, C., Sabilillah, M. F., & Rahayu, C. (2017). Hubungan Mengunyah Unilateral dengan Status Kebersihan Gigi dan Mulut pada Mahasiswa Tingkat I Jurusan Keperawatan Gigi. Kesehatan Bakti Tunas Husada, 17(1), 176–182.
- Tafonao, A. F. (2021). Pengaruh Mengunyah Satu Sisi Pada Remaja Terhadap Kebersihan Gigi Dan Mulut. Poltekkes Kemenkes RI Medan.
- Triyanto, R., & Nugroho, C. (2017). Efek mengunyah satu sisi terhadap tingkat kebersihan gigi dan mulut. Indonesian Oral Health Journal, 2(1), 23.
<http://edukasional.com/index.php/IOHJ/>
- Yusro, D. H., Prasetyowati, S., & Hadi, S. (2021). Literatur review efektivitas mengunyah buah berserat dan berair terhadap penurunan skor plak gigi. Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi (JIKG), 3(2), 484–499.
<http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/jikg/index>